

E L I T E

COMMENT
PARLER DE LA
GUERRE
AUX
ENFANTS?

ON A
TESTÉ **15**
PRATIQUES
BIEN-ÊTRE

SPÉCIAL ACCESSOIRES
UNE TOUCHE DE
STYLE
UNE TOUCHE DE
CHARME

PRÉSIDENTIELLE (7/8)
YANNICK JADOT
FACE À LA
RÉDACTION

100% BONNE MINE
LES BONS PRODUITS
LES BONS GESTES

CMI FRANCE
L 14149 - 3978 - F: 2,60 €



HEBDOMADAIRE 17 MARS 2022 FRANCE METROPOLITAINE : 2,60 €, AND : 4,20 €, D : 5,50 €, BEL : 3 €, ESP : 4,20 €, GR : 5,20 €, IT : 4,20 €, LUX : 3 €, PORT. CONT. : 4,20 €, DOM A : 7 €, DOM S : 5,50 €, TOM A : 2000 XPF, TOM S : 750 XPF, CAN : 6,99 CAD, CHF : 4,90 CHF, MAR : 45 MAD, TUN : 10 TND.

RETIENS LA NUIT.

DE NOUVEAUX GESTES
POINTUS ET EFFICACES VIENNENT
OPTIMISER NOTRE
SOMMEIL POUR NOUS
ASSURER UN RÉVEIL EN BEAUTÉ.

PAR VITÓRIA MOURA GUIMARÃES

APPLIQUER UN SÉRUM POUR LA REPOUSSE DES CILS, VAPORISER UNE BRUME RELAXANTE, poser sa tête sur une taie d'oreiller en soie : peut-être ces quelques gestes font-ils déjà partie de votre routine du soir ? Sinon, il n'est pas trop tard pour s'y mettre. « Notre peau travaille jour et nuit : en se protégeant des agressions extérieures la journée et en s'activant à la régénération cellulaire et à la réparation épidermique le soir, approuve la D^{re} Sylvie Peres, dermatologue et fondatrice de la marque de soins Alaena. En boostant tous ces mécanismes, on s'assure plus d'éclat et un visage plus reposé. » Cela passe évidemment par des mesures d'hygiène de vie basiques (dîner léger, se coucher à horaires réguliers et ne pas lésiner sur le nettoyage de la peau), mais aussi par des rituels et des produits qui peuvent faire la différence. Ce qui tombe bien, car de nouveaux concepts et formules viennent justement faire monter d'un cran l'efficacité de nos routines du soir.

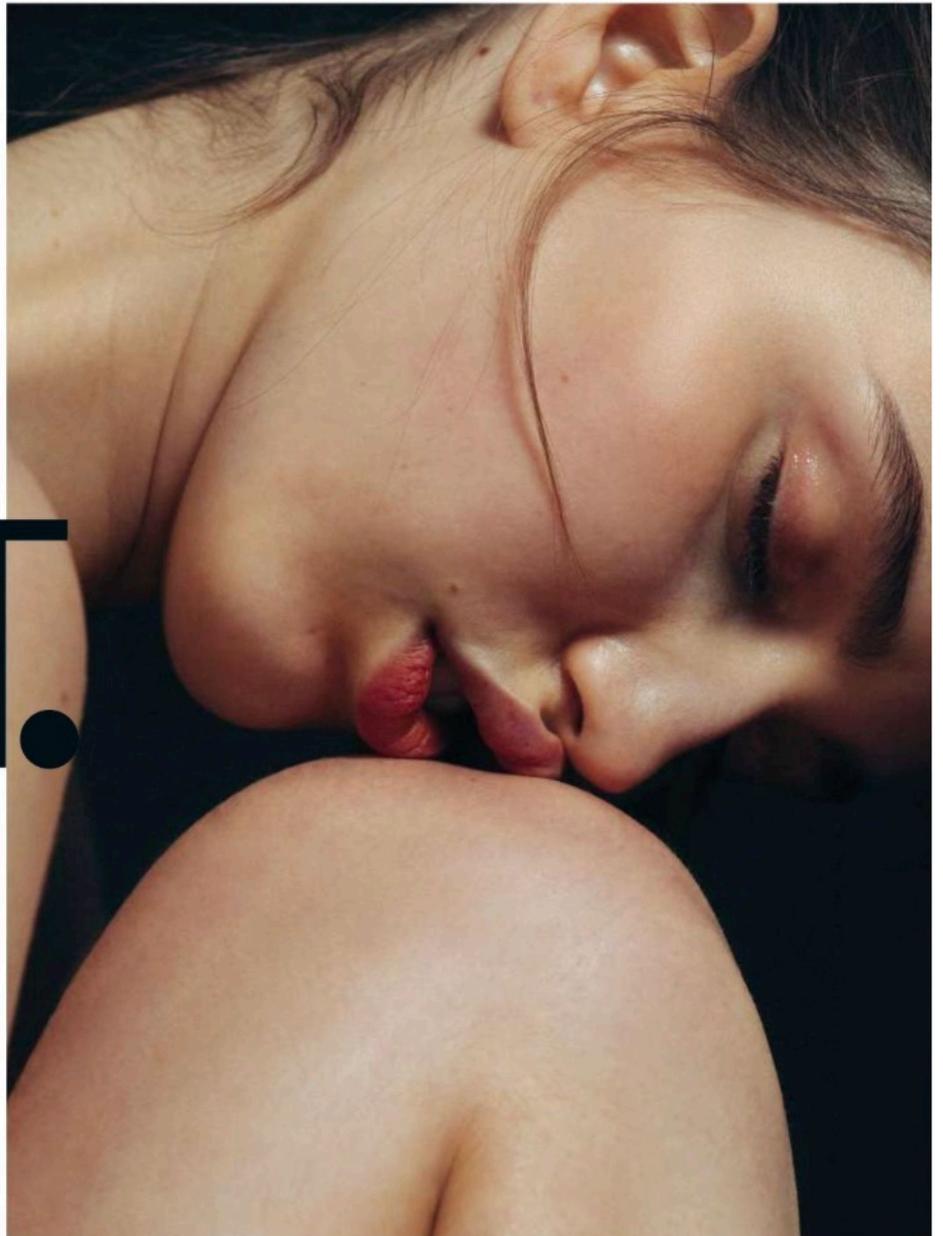
UN COCON QUI REPOSE LE REGARD

L'idée de la marque Benu Blanc ? Capitaliser sur le masque que beaucoup d'entre nous mettent sur leurs yeux au moment de se coucher pour éradiquer toute source de lumière. Pour ce faire, elle a associé deux molécules : la fibroïne (présente dans la soie du masque) et de la séricine (incluse dans la formule d'un sérum créé en complément). Une fois le sérum appliqué sur le contour des yeux et le masque revêtu par-dessus, fibroïne et séricine s'unissent, formant une structure à la composition biomimétique qui contient du collagène, de

l'élastine et de la kératine. Autant d'actifs clés pour régénérer la peau fragile du contour des yeux. Bonus, le sérum active aussi les capteurs sensitifs cutanés, qui stimulent à leur tour la sécrétion d'endorphines par le cerveau, favorisant ainsi la relaxation de tout l'organisme. Résultat : au réveil, un regard plus frais et détendu que jamais.

UN TAUX D'HUMIDITÉ QUI REPULPE LA PEAU

Un humidificateur peut-il améliorer la qualité de l'épiderme du jour au lendemain ? Ça ne fait aucun doute, d'après toutes les rédac-



trices beauté américaines qui ne peuvent plus se passer de Canopy. Contrairement à la plupart des humidificateurs, celui-ci est doté d'une technologie antibuée qui élimine 99,9% des bactéries, moisissures et virus présents dans l'eau, tandis que des capteurs intelligents maintiennent une humidité optimale dans l'atmosphère, évitant la déshydratation cutanée et les ridules qui en découlent. Il suffit par ailleurs d'ajouter quelques gouttes d'huiles essentielles pour que l'engin fasse aussi office de diffuseur. Le matin, la peau se réveille visiblement plus hydratée, avec des traits moins tirés.

UNE PLAYLIST QUI RÉGÈNÈRE LES CELLULES

Certaines notes de musique possèderaient une fréquence capable de booster la régénération de la peau. On compte ainsi douze sons nommés « Solfeggio Frequencies », dont les effets thérapeutiques favoriseraient le renouvellement cellulaire et la réparation de l'ADN (fréquence MI – 528 Hz). On adore, par exemple, la playlist « Cell Regeneration & DNA Repair Frequency : Quantum Energy Healing Miracle Music », de Lynn Samadhi (sur YouTube et les applis de musique). Ça vaut le coup d'essayer.

UN RITUEL QUI RECENTRE L'ÉNERGIE

Réalisés au coucher, trois gestes inspirés de l'ayurvéda peuvent transformer nos nuits. Monique Foy, fondatrice de la marque dédiée au bien-être Cosmic Dealer, nous les décrit : « D'abord, on se met en Vajrasana (assise sur les talons, les mains sur les genoux), posture de yoga qui favorise la digestion (indispensable pour un repos vraiment réparateur), et on respire calmement pendant 5 minutes. Puis, l'énergie féminine étant alignée sur les phases lunaires, on regarde la Lune (ou on consulte un calendrier ad hoc) pour voir dans quelle phase elle se trouve et prendre conscience de l'énergie qui nous anime (élan, repli sur soi...). Enfin, juste avant de dormir, on se concentre sur sa respiration. La méthode dite « whiskey », qui active le système nerveux parasympathique, réduit la fréquence cardiaque et l'activité des muscles, et améliore la digestion. L'objectif : réaliser moins de quatre respirations par minute. Allongée, on inspire par le nez en comptant lentement 1-2-3-4, on garde l'air en comptant de nouveau 1-2-3-4, puis on expire par le nez toujours sur 4-3-2-1. À répéter 10 fois (environ 10 mn). » Sommeil apaisé garanti. ●



● UNE NUIT AU PARADIS

En Champagne, dans ce palace surplombant les vignes, où tout, déjà, favorise la détente, est proposée une offre cocrée avec la marque Aime pour remettre ses pendules à l'heure du sommeil. Après un massage enveloppant à la cire de bougie, on déguste un mocktail apaisant, puis un dîner (délicieux) pensé pour une digestion optimale. De retour dans sa suite, on pschitte la brume Aime calmante au néroli, on prend son complément alimentaire Sleep & Glow à la mélatonine et à l'ashwagandha, et on s'endort comme une bienheureuse, bercée par l'une des méditations de la box Morphée posée près du lit. A.E. Royal Sleep, au Royal Champagne, à partir de 1042 € la nuit, pour deux. royalchampagne.com



● NOTRE SÉLECTION DE NOUVEAUTÉS À ADOPTER LES YEUX FERMÉS

1. BONNE AMBIANCE Une fine brume au parfum de lavande et de bois de santal. Diffuseur de parfum Sleep The Ritual of Jing, Rituals, 40 ml, 39,50 €. **2 et 3. DUO SOYEUX** Rituel Regard de Soie composé du Sérum Soyeux Contour des Yeux (20 ml) et d'un masque en soie, Benu Blanc, 99 €. **4. COCKTAIL APAISANT** Cette poudre au goût de coco à diluer combine de la passiflore avec de l'inuline d'agave bleu pour la digestion. Le Calme, Inners, 70 g, 28 €. **5. MAINS DE FÉE** Un sérum de nuit pour les ongles et cuticules, enrichi en algues reminéralisantes, en baies d'acai antioxydantes et en extrait de caviar. Lune Gloss, Le Mini Macaron, 14 ml, 13,90 €. **6. CONFORT MOELLEUX** Fleur d'orange, petit-grain, bergamote et musc blanc, à pschitter sur les draps. Eau de lit Dans Ton Lit, Éditions de Parfums Frédéric Malle, 100 ml, 95 €. **7. ACTION SYNCHRONISÉE** Les actifs de ce masque se libèrent en phase avec les rythmes circadiens de la peau pour optimiser détox et régénération. Masque Nuit Chronobiologique, Noble Panacea, 8 doses, 322 € (avec son gua sha et son applicateur). **8. THÉRAPIE NOCTURNE** Ces patchs (tourmaline, lavande et champignon protecteur) se collent sous la plante des pieds pour stimuler les points réflexes. One Week Cure With Lavender Foot Pads, Lanserhof Sleep Spa, 7 nuits, 40 €. **9. BAIN DU SOIR** Huiles essentielles de pin des Alpes, qui réduit le rythme cardiaque, et d'amyrin, qui dénoue les tensions. Bain moussant, Good Night, Kneipp, 400 ml, 9,95 €. **10. À LA BELLE ÉTOILE** Une cologne aux notes de camomille apaisante et de musc enveloppant, Moonlit Camomile Cologne de Jo Malone, 100 ml, 123 €.